

スタジオレッスンスケジュール

9/23(火)秋分の日

		9/23(火)秋分の日				
		1st	2nd	STUDIO INFORMATION		
10:00				【ダンベルシェイプ】 ダンベルを使って 全身のトレーニングを 行うクラスです。	10:00	
11:00	ダンベルシェイプ60 10:30～11:30 福田凌	バレエピラティス50 10:30～11:20 日野原明恵	11:00			
12:00	エアロスタート30 11:45～12:15 高村千穂	予約 ベーシックバレエ60 11:40～12:40 日野原明恵【定員28名】	【ベーシックバレエ】 バレエの基礎を 丁寧に進めていきます。 当日10:00よりジム入口にて 予約を開始します。 必ずチェックインしてから 受付をしてください。	12:00		
13:00	なれたらステップ45 12:30～13:15 高村千穂【定員35名】	HIPHOP60 HANA/Blue Jeans 13:00～14:00 MEGUMI	【HIPHOP】 HANAの「Blue Jeans」を かっこよく踊ります。	13:00		
14:00	バーベルシェイプ60 13:30～14:30 福田凌&松藤博良【定員35名】	フラダンス60 ～Mele Kalikimaka～ 14:15～15:15 遠藤香里	【バーベルシェイプ】 福田 & 松藤の コラボレッスンです！	14:00		
15:00	骨盤セルフストレッチ60 14:45～15:45 田中深雪	ZUMBA®60 15:30～16:30 渋谷由香里	【フラダンス】 簡単な振り付けなので。 初めての方も大歓迎です！	15:00		
16:00	FIGHT DO®60 16:00～17:00 山田洋史			16:00		
17:00					17:00	
18:00	【定員数】 1stスタジオ→45名 2ndスタジオ→35名				18:00	
営業時間10:00～19:30						
19:00	ビジネス会員様は時間外利用料1,650円でご利用いただけます。				19:00	